

Φθινοπωρινές Σαλάτες: Γεμίστε τον οργανισμό σας με αντιοξειδωτικά.

2010-09-20 17:42:08

Αυξήστε την ενέργειά σας, χορτάστε την πείνα σας

Τα **λαχανικά** και τα **φρούτα** του φθινοπώρου και του χειμώνα **περιέχουν**:

- ντομάτες, καρότα, πιπεριές, λάχανα – λευκά και κόκκινα, μπρόκολα, πράσα, μαρούλια, παντζάρια, σπανάκια, αγγουράκια
- πορτοκάλια, ρόδια, μανταρίνια, μήλα,

Είναι πολύ **σημαντικό**, η καθημερινή μας διαίτα να περιλαμβάνει **φρούτα** και **λαχανικά** αυτή την περίοδο, ώστε να εξασφαλίσουμε την απαιτούμενη πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών πριν το χειμώνα. Ορισμένες **βιταμίνες** και **μέταλλα** μπορούν εύκολα να χαθούν, αν τα φρούτα και τα λαχανικά είναι παρασκευασμένα ή μαγειρεμένα.

Φροντίστε να τρώτε **φρέσκα φρούτα και λαχανικά**, το συντομότερο δυνατόν από τη στιγμή που θα τα αγοράσετε, αντί να τα αποθηκεύετε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Να αποφεύγετε επίσης την κατάψυξή τους.

Σύμφωνα με έρευνες, η πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών πριν το χειμώνα μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο πολλών ασθενειών, όπως η **υπέρταση**, η **παχυσαρκία**, τα **καρδιαγγειακά νοσήματα** και ορισμένες **μορφές καρκίνου**.

Έχει υπολογιστεί ότι η κακή διατροφή συμβάλλει πιθανόν στην ανάπτυξη ενός στους 3 καρκίνους. Η κατανάλωση περισσότερων φρούτων και λαχανικών είναι η δεύτερη πιο σημαντική στρατηγική, για την πρόληψη του καρκίνου, μετά τη διακοπή του καπνίσματος.

Μία από τις εκστρατείες πληροφόρησης του βρετανικού οργανισμού για την πρόληψη των εγκεφαλικών επεισοδίων είχε ως τίτλο: «Φάτε ένα ουράνιο τόξο και προλάβετε ένα εγκεφαλικό». Αυτό μεταφράζεται στην προσπάθεια να αφυπνιστεί ο γενικός πληθυσμός και να αυξήσει την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών στην καθημερινή του διατροφή, με σκοπό να αποκομίσουν τα οφέλη που προσφέρουν το καθένα ξεχωριστά, αλλά και ο συνδυασμός τους.

Τα λαχανικά με πλούσιο χρώμα όπως, για παράδειγμα, οι **κόκκινες** και οι **κίτρινες πιπεριές**, το **μπρόκολο** και οι **ντομάτες**, περιέχουν υψηλές ποσότητες **αντιοξειδωτικώ ν ουσιώ ν**, που είναι ιδιαίτερα προστατευτικές εναντίων των εγκεφαλικών επεισοδίων.

Επιπλέον, η προσθήκη περισσότερων φρούτων και λαχανικών στη διατροφή μας, μειώνει τη συνολική πρόσληψη θερμίδων και μας βοηθά στη διατήρηση ενός υγιεινού βάρους.

Τα λαχανικά δεν περιέχουν μόνο βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, περιέχουν επίσης ένα ευρύ φάσμα φυτικών θρεπτικών συστατικών τα λεγόμενα «**φυτοχημικά**». Μερικά από αυτά τα φυτοχημικά δρουν και ως **αντιοξειδωτικά**.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΕΣ ΣΑΛΑΤΕΣ

Σαλάτα μαρούλι -4 μερίδες:

1 Μαρούλι, 120 γραμμάρια φέτα, 12 καρύδια και 3 ντομάτες, 'vinaigrette' με μουστάρδα 'ντιζόν'

Σαλάτα ρόκα -4 μερίδες:

Ρόκα, 1/2 κόκκινο λάχανο, 3 καρότα, 2 ντομάτες, 60 γραμμάρια παρμεζάνα, 'vinaigrette' με μουστάρδα 'ντιζόν'

Σαλάτα σπανάκι -4 μερίδες:

2 κιλά φρέσκο Σπανάκι, 1 μήλο, 12 καρύδια και 200 γραμμάρια κοτόπουλο ψητό, 'vinaigrette' με λεμόνι

Σαλάτα λάχανο -4 μερίδες:

1 Λάχανο, 2 μήλα, 12 καρύδια, 120 γραμμάρια φέτα ή γκούντα, 1 χούφτα σταφίδες και 1 μικρή χούφτα φρέσκα σταφύλια, 'vinaigrette' με μαϊντανό

Σαλάτα κουσκούς -4 μερίδες:

200 γραμμάρια κουσκούς (άβραστο βάρος), 75 γραμμάρια φασολάκια βραστά, 1 κόκκινη πιπεριά κομμένη, 1 κρεμμύδι, 12 μαύρες ελιές και 80 γραμμάρια φέτα με 2 κουταλιές τις σούπας χυμό λεμονιού, 'vinaigrette' με μέντα

Σαλάτα με σπανάκι και λιναρόσπορο -4 μερίδες:

1 κιλό φρέσκα φύλλα σπανακιού, 1 γκρέιπφρουτ, 2 πορτοκάλια, 100 γραμμάρια λιναρόσπορο, 'vinaigrette' με μαϊντανό

Σαλάτα παντζάρι -4 μερίδες:

500 γραμμάρια παντζάρια μαγειρεμένα, σκόρδο, 200 γραμμάρια σπανάκι, 1 πορτοκάλι, 'vinaigrette' με ρίγανη

Σαλάτα σολομού -4 μερίδες:

200 γραμμάρια βραστό φρέσκο σολομό, 1 μαρούλι, 2 κόκκινες πιπεριές, μισό κρεμμύδι, 'vinaigrette' με άνηθο

Σε όλες τις προτάσεις για σαλάτες μπορείτε να προσθέσετε μια 'vinaigrette' φτιαγμένη από ένα μέρος ξύδι βαλσάμικο, με τρία μέρη ελαιόλαδο.

Σε αυτή τη βασική συνταγή, μπορείτε να προσθέσετε, μουστάρδα, βότανα και μπαχαρικά, λεμόνι, σκόρδο και κρεμμύδια.

Επίσης, τα καρύδια και ο **λιναρόσπορος** προσφέρουν μία καλή πηγή **Ω-3 λιπαρώ ν οξέων** και είναι εύκολο να χρησιμοποιηθούν σε σαλάτες.

Τέλος, τα **αμύγδαλα** αποτελούν μία καλή πηγή **βιταμίνης Ε** και **μαγνησίου**.

Γράφει η **Charlotte Chaignon**, Κλινική Διαιτολόγος

Πηγή: www.mednutrition.gr